

זועלט איעער שפיזו שבליידיג

שטודירט דיעזע פינפ שפיזו נרופען.

יעדע שפיזו וואס איהר עסט קען נרופירט וווערעו איז אינע פון דיעזע נרופען.

יעדע נרופע דינט א ספֿעַצְיַעַלְעָן צוועק צו זעטינען איעער שערפער. איהר דארפֿט אויסקליבען אינע פון דיעזע נרופען טענלאַה.

1. נרינס און פרוכט.
2. מילָה, איעער, פיש, פְּלוּיש, קען, בעפְּלאָר, ארבעס, פְּינָאנְסָטָס.
3. סִירְיוּלָס—קָרְנָמִיעָל, אוֹטְמִיעָל, רִיזָוִן, בְּרוּיטָן, אָ. גָוּן, וּ. וּ.
4. צְוָעָר, סִירָאָפָ, דּוֹשָׁעָלִי, האָנָגָן, אָ. גָוּן, וּ. וּ.
5. פְּעַטָּס—פּוֹטָעָר, מָאָרְגָּאָרִין, קָאָטָאָנָסִיד, אוֹיל, אלְיוּוֹ אָוָל, דְּרִיפְּינָנָס, סְוָעָט.

איהר קענט אומבייטען איז שפיזו אוֹוָס און אנדרע איז דּו זעלפָע נרופע, צום בויישפֿיעַל: מען קען יוזען אוֹטְמִיעָל אַנְשָׁטָאָט ווַיִּיךְ, און איעער אַדְרָעָר אַרְבָּעָס אַנְשָׁטָאָט פְּלוּישׁ: אַבְרָע אַוְטְמִיעָל קען נוֹט אַוְסְגַּעַבְעַטָּען וווערעו פָּאָר מִילָה, יוֹטָט בּוֹידָעָה—אוֹטְמִיעָל און מַולְדָה.

איהר דארפֿט יוֹזָעָן שפיזו פון יעדער נרופע יעדען טאנ. פְּעַרְפְּעַהָלָט נוֹט פְּינָאנְסָפָן זַיִן.

פארוואס איהר דארפֿט אלָע פְּינָפָן נרופען.

פרוכט און נרינס נעלען דעם מאָטְעָרִיאָל וואס און נוֹיטִין פָּאָר אַיִּיעָר קָעָרְפָעָן, זַיִן העלפָען צו פְּעַרְמִיּוֹדָעָן פְּרִישְׁטָאָפָונָן וואס נוֹט אַיִּיד קָאָפָ ווועהָטָאָן און מַאְכָל אַיִּיד טעטָפָן. ווּלְכָעָן צו קָלִיבָעָן וווענדָט זַיִן אָן סִיזָאָן. אַבְרָע נְעָדוֹנָקָט, אָן דּו בְּיִילְגָע ווַיְיַעַנָּע אָפָט אָזָוִי ווּרְטַחְפָּול ווּיְיַהְיֵה עִירָעָן.

מילר, איער, פיש, פליישן, ארבעם, בעבלאָר—דיעוז העלפּען אויפּוביין אַיִישׁ
וזאקסענדען קערפּער אָוּן בעניינָן דִּי אָוִיסְנָאָרְבִּיְּטָן תְּהִילָּן. ארבעם אָוּן בעבלאָר
זַיְינָן גַּוְתַּן אַנְשָׁטָטָם פְּלִישָׁן אַיִן גַּעֲוָסָעַ צִיְּטָן. אַבְּעָר לְאָוָס נִימָט אַוְסָן אַיִן נַאֲנָצָעַ
דִּי אַנְדָּרָעַ שְׁפִּיוֹזָן. מַיְלָד אַיִן אָס וּוּכְטִינְסְּטָעַן. קְוִיפַּט וּוּוּנוּסְטָעַן אַפְּגָנָט
אַשְׁאָגָג פָּאָר יְעָדָן מַעֲמָבָּר פָּוּן אַיִיר פָּאָמְלָיעַן. קִיּוֹן אַנְדָּרָעַ שְׁפִּיוֹזָן אַיִן אַזְׁוִי פָּטָט
פָּאָר קִינְדָּרָעַ וּוּ מַיְלָד. שְׁפָאָרָט פָּוּן פְּלִישָׁן אַוְבָּ אַיְהָרָן מַזָּוָּט. אַבְּעָר שְׁפָאָרָט נִימָט פָּוּן
מַיְלָד.

סִירְיוּלָם—בְּרוּוּט אָוּן בְּרַעְפָּעַטָּט שְׁפִּיוֹזָן. דִּיְעָזָעַ שְׁפִּיוֹזָן זַיְינָן דִּי בְּהַיְצָוָן
מַאְטָרְיָאָל פָּוּן אַיִיר קְעַרְפָּעַר. אָהָן זַיִן קָעַנְטָן אַיְהָר נִימָט אָרְבִּיְּטָן. אַזְׁוִי וּוּי אַוְן
אַמְּטָמָבָּיל קָעַן נִימָט גַּעַדָּה אָהָן גַּעַוְלָאָן.

דִּיְנָקְטָן נִימָט אַזְׁוּזָעַן בְּרוּוּט אַיִן דַּעַר אַיִינְצִיגְנָעַר סָאָרָט סִירְיָעַל שְׁפִּיוֹזָן. דִּי
דָּעַנְיָרָגָן בְּעַט צַו שְׁפָאָרָעַן וּוּוֹיָץָדָם צַו שִׁיקָּעַן פָּאָר אָוְנוּזָעַרָּעַ סָאָלְדָאָטָעַן אָוּן עַלְיָם.
זַאְל דִּי נַאֲרָתָה יְזָעָן דִּי סְוִתָּהָעָרָן קָאָרָן בְּרוּוּט אַזְׁוּזָעַן וְאַל דִּי סְוִתָּהָיָה יְזָעָן דִּי אָוּטְמָיָעָל
פָּוּן דַּעַר נַאֲרָתָה. אָוּטְמָיָעָל פָּוּדְרָגָן אַיִן אָוְסְנָעְזִיכְעָנָט גַּוְתַּן. זַעַתְּהָ לִיְפְּלָעַט נַוְמָעָר
6 פָּאָר דָּעַם רַעְסִיפִּי.

זַוקְשָׁר אָוּן סִירְאָפָּן זַיְינָן אַזְׁוּזָעַן בְּהַיְצָוָן מַאְטָרְיָאָלָעַן פָּאָרָן קְעַרְפָּעַר אָוּן זַיִן
צַבְּעָן אַזְׁוּזָעַן צַו אַנְדָּרָעַ שְׁפִּיוֹזָעַן. פִּיעָלָעַ לִיְתָעַעַטָּע פָּעַן דִּיְעָזָעַ שְׁפִּיוֹזָעַן מַעְהָר
זַיִן זַיִדָּרְפָּעַר. זַיְסָעָפָּרְכָּטָעָן עַנְתָּהָאַלְטָעָן פִּיעָלָעַ צַוקְעָר אָוּן זַיְינָן בְּעַסְעָר וּוּי קָעַנְדִּי
פָּאָר דִּי קִינְדָּרָעַ.

פְּעַטָּם אַזְׁוּזָעַן בְּהַיְצָוָן מַאְטָרְיָאָל—שְׁוּוּעָרָעַ אָרְבִּיְּטָרָעַ נַוְיָינָן זַיְדָעַן דָּעַם
צַדְעָנָקָט אָזְׁוּזָעַן בְּלִינְגָן פְּעַטָּם זַיְינָן גַּוְתַּן עַרְגָּנָרָעַ בְּהַיְצָוָן מַאְטָרְיָאָל וּוּי תְּהִיעָרָעַ
פְּעַטָּם. יְזָעָט דָּרְפִּינְגָּן. לְאֹזֶט נִימָט דָּעַם בּוּטְשָׁעָר אָרְאָפְּנָהָמָעָן דִּי טְרָמִינָן פָּוּן
פְּלִישָׁן, זַיִן גַּעַהָרָן צַו אַיִדָּן קִינְדָּרָעַ דָּרְפָּעַן האָבָעָן פּוֹטָעָר פְּעַטָּם. נִימָט זַיִן גַּעַנוֹן
דָּרְפָּעַן אַזְׁוּזָעַן מַיְלָד אַדָּרָעַ אַזְׁוּזָעַן.

MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS.—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Choose Your Food Wisely

STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD
FROM EACH GROUP EVERY
DAY—DON'T SKIP ANY.

Here are the Reasons Why you Need the Five Groups.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.